



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهیه کننده و ارائه دهنده: زهرا زینلی

موضوع: بهبود رشد و تغذیه کودکان
کارشناس مسئول شبکه بهداشت و درمان تاکستان

○ در ۶ ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر می باشد و در طی این مدت به مصرف

هیچگونه مواد غذایی و حتی آب نیاز ندارد.

○ نحوه شروع و تغذیه تکمیلی:

○ هفته اول ماه هفتم: روزی ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری فرنی

○ هفته دوم ماه هفتم: شیربرنج یا حریره بادام

○ هفته سوم ماه هشتم: مصرف انواع سبزیجات مثل سیب زمینی، هویج، جعفری، گشنیز، کدو،

لویاسبز و ...

○ هفته چهارم ماه هشتم: افزودن گوشت به سوپ، تهیه پوره با سیب زمینی، هویج، کدو حلوائی و

نخودسبز نرم شده با روغن یا کره

○ ماه هشتم: استفاده از ماست و شروع زرده تخم مرغ و له کردن آن با آب یا شیر از یک قاشق

چایخوری و ظرف یک هفته رسیدن آن به یک زرده کامل. انگاه یک روز درمیان مصرف یک

زرده کامل یا هر روز نصف تخم مرغ دادن تکه های نان و بیسکوئیت به دست شیرخوار





○ ماه نهم: استفاده کردن از حبوبات خیس شده و پوست کنده و له شده و بهتر است شروع استفاده از حبوبات ماش و عدس باشد که هضم آسانتری دارد.



○ مصرف توت فرنگی، گیلان، البالو، اسفناج، کیوی، خربزه و شیر گاو به دلیل ایجاد حساسیت و همچنین مصرف عسل کلستریدیوم بوتولینوم در سال اول زندگی توصیه نمی شود.



○ خوردن بیسکویت ساده، نان و ماکارونی

○ در دو هفته آخر ماه دهم استفاده از کته نرم شده با گوشت گوسفند یا مرغ یا ماهی (در صورت اطمینان از عدم حساسیت شیرخوار)

○ تعداد دفعات تغذیه تکمیلی:

○ ۷ ماهگی: از یکبار در روز شروع کنید و به ۳ بار در روز برسانید.

○ ۸ و ۹ ماهگی: ۴ تا ۵ بار در روز

○ ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ ماهگی: ۵ بار در روز

○ در سال اول زندگی از افزودن نمک و شکر و ادویه به غذای کودک باید خودداری کرد (البته به غیر از فرنی)

در دو هفته دوم ماه نهم ایمیوه از یک قاشق مرباخوری شروع و به تدریج مقدار آن افزایش یابد. توصیه می شود آب مرکبات آخرین ایمیوه ای باشد که به کودکان داده می شود.

در دو هفته دوم ماه نهم ایمیوه از یک قاشق مرباخوری شروع و به تدریج مقدار آن افزایش یابد. توصیه می شود آب مرکبات آخرین ایمیوه ای باشد که به کودکان داده می شود.





- مقوی کردن غذا: افزودن کره یا روغن، مخلوط ارد غلات و حبوبات تفت داده شده یا پودر جوانه زده آنها و تخم مرغ به سوپ یا پوره سیب زمینی و انواع مغزها مثل گردو و بادام
- مغذی کردن با سبزی هایی مثل جعفری ، شویذ ، گشنیز ، کدو حلوایی و هویج
- در سال دوم شروع تدریجی سفیده تخم مرغ تا به یک سفیده کامل برسد و سپس می توان یک روز در میان یک تخم مرغ کامل به کودک داد.



○ نشانه هاي كفايت شير مادر:

○ افزايش وزن مطلوب شيرخوار بر اساس منحنى رشد.

○ دفع ادرار ۶ تا ۸ بار

○ دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز كه البته با افزايش سن بيمار دفعات مدفوع
كاهش مي يابد.

○ خواب راحت براي ۲ تا ۴ ساعت

- موارد تجویز شیر مصنوعی:
- ۱- چندقلوئی: اگر تغذیه چندقلوها با شیر مادر رشد آنان مطلوب نباشد.
- ۲- بیماری های مزمن و صعب العلاج مثل بیماری های کلیوی، قلبی، کبدی و غیره
- ۳- داروها و مواد رادیواکتیو و مواد مخدر تزریقی مثل کوکائین و هروئین
- ۴- جدایی والدین در صورتیکه نگهداری شیرخوار بر عهده پدر باشد.
- ۵- فوت مادر
- ۶- فرزند خواندگی



○ مقدار شیر مصنوعی مورد نیاز کودک در مواردی که فقط با شیر مصنوعی تغذیه می شوند:

○ تا پایان ۶ ماهگی هر ماه ۸ قوطی

○ ماه ۷ و ۸ هر ماه ۶ قوطی

○ ماه نهم تا پایان ۱۲ ماهگی هر ماه ۳ قوطی

○ اگر به عنوان کمک به شیر مادر تجویز می شود تا پایان ۶ ماهگی هر ماه ۴ تا قوطی، ماه ۷ و ۸ هر ماه ۴ قوطی و ماه نهم تا پایان ۱۲ ماهگی هر ماه ۲ قوطی

○ دستورالعمل کشوری تجویز مولتی ویتامین از ۳-۵ روزگی قطره آ+د و یا قطره مولتی ویتامین ۲۵ قطره و پس از پایان ۶ ماهگی قطره آهن ۱۵ قطره به کودک بدهید.



تغذیه کودک از ۶ تا ۱۲ ماهگی:

نیمی از انرژی مورد نیاز کودک از شیر مادر (حداقل ۸ بار در شبانه روز) و باقیمانده آن با دادن غذا به کودک تامین می شود.

اصولی که باید در تغذیه تکمیلی رعایت شود:

مواد غذایی از نظر مقدار و نوع باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.

از یک نوع غذای ساده شروع شود و به تدریج به مخلوطی از چند نوع غذا تغییر یابد.

از مقدار کم شروع و به تدریج به مقدار آن افزوده شود.

بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۵ تا ۷ روز فاصله لازم است تا شیرخوار به غذای اول عادت کند و بعد غذای جدیدی به آن اضافه شود.

اضافه کردن یک و یک و فاصله دار مواد غذایی باعث می شود که اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشته باشد، شناخته شود.

غلظت غذاهای کمکی در شروع باید کمی بیشتر از شیر مادر باشند و سپس به تدریج بر غلظت آنها افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذاها به یادگرفتن عمل جویدن کمک می کند.

غذای کمکی را باید با قاشق به کودک داد و از یک قاشق مرباخوری شروع کرد.

اگر در شروع تغذیه تکمیلی، شیرخوار به غذای بخصوصی بی میلی نشان داد، نباید پافشاری کرد. برای یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داده شود.

موقعی که غذای جدیدی شروع می شود غذای قبلی ادامه دارد. به جز مواردی که کودک آنرا نخورد و یا عدم تحمل نشان دهد.

طرز تهیه غذاهای کمکی

فرنی آرد برنج

دو قاشق مرباخوری پر آرد را در یک لیوان شیر (در صورت استفاده از شیر محلی، شیر جوشیده سرد شده) حل کنید و دو قاشق مرباخوری پر شکر نیز به آن بیافزایید و در حال مخلوط کردن حرارت دهید تا به غلظت مناسب برسد.

شیر برنج

دو قاشق غذاخوری برنج را که قبلاً به مدت دو ساعت در یک یا دو لیوان آب خیسانده‌اید در همان آب، بپزید تا کمی نرم شود. سپس شیر را به آن اضافه کنید و روی شعله ملایم حرارت دهید تا به غلظت مناسب برسد.

حریره بادام

حدود ۲۰ دانه بادام شیرین را یک شبانه‌روز در آب خیس کنید تا روز بعد پوست آن به راحتی کنده شود. سپس آن را رنده کنید و یا این که بکوبید تا نرم شود. سپس آن را در یک پارچه نازک تمیز قرار دهید و حدود ۲ تا ۳ لیوان آب جوشیده روی آن بریزید تا شیرۀ آن به دست آید. سپس یک قاشق مرباخوری سر صاف آرد برنج و دو قاشق مرباخوری سر صاف شکر به

آن اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید تا به غلظت مناسب برسد. روش دیگر این است که پودر ۵ عدد بادام با دو قاشق مرباخوری شکر در نصف لیوان شیر بپزید و به صورت فرنی در آورید.

پوره سیب زمینی

سیب زمینی را بشوید و با پوست بپزید. سپس پوست آن را بکنید و با قاشق یا گوشت‌کوب آن را نرم و با کمی روغن مایع یا کره و شیر مخلوط کنید و دوباره روی اجاق بگذارید.

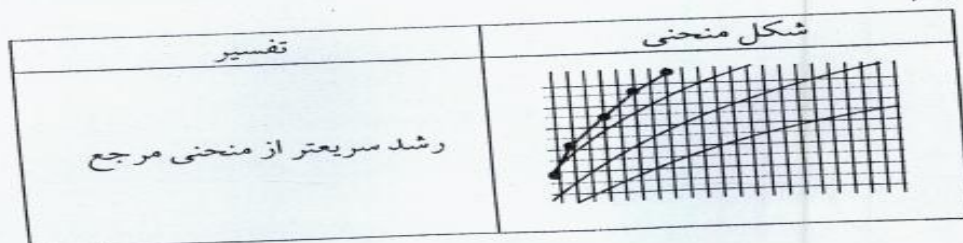
پوره هویج

هویج را کاملاً پوست بکنید و پس از شستن با کمی آب بپزید. پس از پختن آن را خرد و با گوشت‌کوب نرم کنید و کمی روغن مایع یا کره و شیر به آن بیافزایید و دوباره گرم کنید.

کته نرم

یک تکه ماهیچه یا سینه مرغ را کاملاً با آب بپزید و حدود ۴ قاشق غذاخوری پر از برنجی که قبلاً خیس کرده‌اید به آن اضافه کنید. این کته نرم را با ماست یا هویجی که همراه کته پخته‌اید به کودک بدهید.

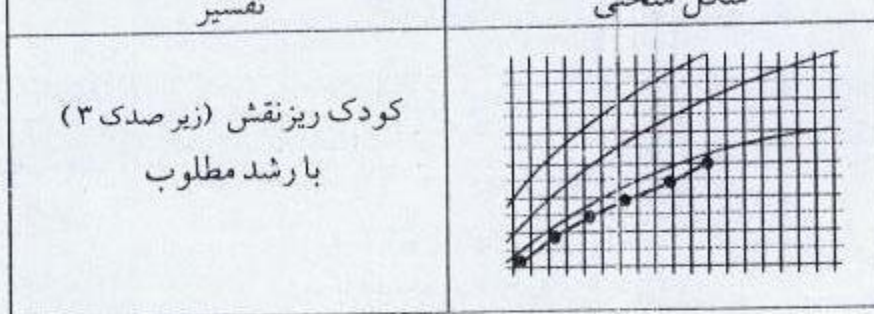
زیر در تهیه
عبارتند از:



توصیه‌ها

رشد خیلی سریع و کودک در حال چاق شدن است. اگر با شیر بطری تغذیه می‌شود احتمالاً هر بار مقدار زیادی شیر می‌خورد. توصیه‌های زیر مفید است:

- باید به جای شیر بطری شیر مادر به او داده شود.
- غذاهای کم‌شیرینی و کم‌چربی ولی مغذی به کودک داده شود.
- غذای کمکی نباید به تأخیر افتد.
- غذای کمکی را به مقدار کم، بدون چربی و شکر به او داده شود.

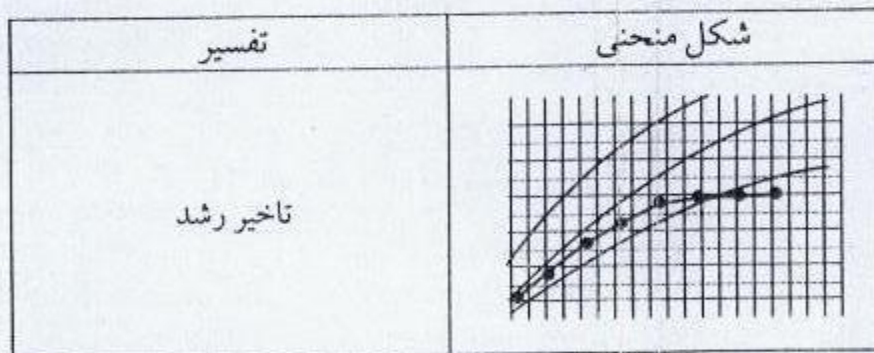


توصیه‌ها

نوزادی که هنگام تولد زیر ۲۵۰۰ گرم وزن دارد آسیب‌پذیرتر است.

- ☐ چون ذخیره کافی چربی، آهن و ویتامین آ ندارد، به شیر مادر نیاز بیشتری دارد.
- ☐ در صورت ابتلا به هر نوع عفونت باید فوری درمان شود.
- ☐ غذای کمکی کافی به او داده شود.
- ☐ کودک گرم نگه داشته شود.
- ☐ کودک در معرض تابش اشعه آفتاب قرار گیرد.

۳



توصیه‌ها

این کودک به اندازه کافی غذا نخورده و یا این که بیمار است. باید علت را یافت و برطرف

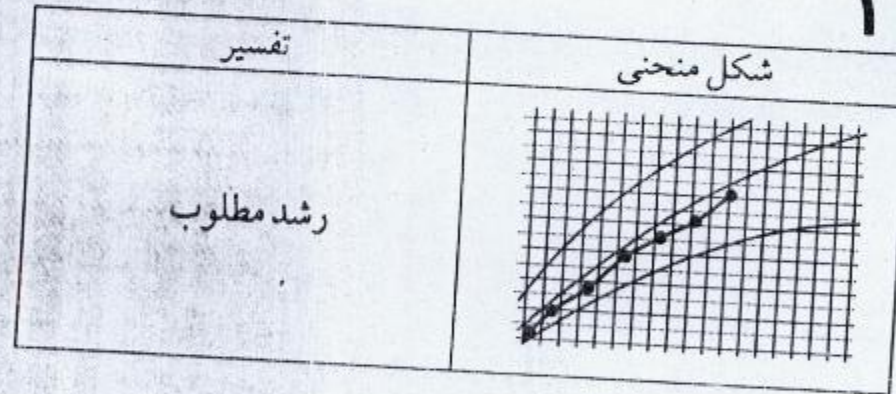
کرد. توصیه‌های زیر مفید است.

- ☐ اگر زیر شش ماه سن دارد، تغذیه انحصاری با شیر مادر انجام شود.

□ خانواده‌هایی که بیش از ۴ فرزند دارند و یا کودکان سوءتغذیه‌ای و یا مرده داشته‌اند و یا یکی از والدین فوت کرده و یا این که مادر بیمار و یا نوجوان است.

چگونگی انجام مراقبت‌های ویژه در پایش رشد کودکان

مهم‌ترین نکته این است که مادر و سایر اطرافیان کودک به منحنی رشد و روند رشد وی توجه داشته باشند و مطلوب بودن یا نبودن رشد وی را پی‌گیری کنند. اگر این منظور حاصل شود، می‌توان امیدوار بود هر نوع مشکلی که پیدا شود برطرف خواهد شد. عمل کردن به توصیه‌های زیر در زمینه پایش رشد مفید است.



توصیه‌ها

- تداوم تغذیه انحصاری با شیر مادر
- رعایت تنظیم خانواده
- ادامه شیردهی مادر شاغل
- شروع به موقع تغذیه کمکی
- شیردهی در شب و روز

تأخیر رشد قبل از شش ماهگی

اضافه نشدن وزن (حداقل ۵۰۰ گرم در ماه در یک ماه) مهم‌ترین نشانه تأخیر رشد شیرخوار است که بیشتر به علت محروم شدن کودک از شیر مادر رخ می‌دهد. توصیه‌های زیر مفید است:

- تغذیه انحصاری با شیر مادر باید انجام شود.
- مکیدن پستان در وضعیت صحیح انجام شود.
- تغذیه کودک با شیر مادر به طور مکرر در شب و روز و به مدت نامحدود در هر وعده انجام شود.
- به مادران شاغل برای شیردهی از پستان کمک شود.
- هر نوع عفونی فوری درمان شود.

تأخیر رشد از شش ماهگی تا دوازده ماهگی

وزن نگرفتن برای دو ماه مهم‌ترین نشانه تأخیر رشد این گروه است که بیشتر به علت ناکافی یا حجیم بودن غذاهای کمکی و عفونت‌های شدید و مکرر رخ می‌دهد. توصیه‌های زیر مفید است:

- تداوم تغذیه با شیر مادر در شب و روز
- دادن غذای کمکی بر اساس سن کودک به طور صحیح
- پیش‌گیری از عفونت‌های مکرر و درمان آن (در صورت عدم بهبودی، ارجاع به پزشک نیز باید صورت گیرد).

تأخیر رشد پس از یک سالگی

وزن نگرفتن برای سه ماه مهم‌ترین نشانه تأخیر رشد این گروه است که بیشتر به علت غذای ناکافی و عفونت‌های شدید و مکرر رخ می‌دهد. اگر شیر مادر قطع شود مشکل بیشتر می‌شود. توصیه‌های زیر مفید است:

- تداوم تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی و بیشتر
- دادن غذای بیشتر به کودک از سفره خانواده به شرح زیر:



○ نحوه از شیر گرفتن کودک:

○ به کودک ۵ نوبت در روز غذا بدهید (۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده)

○ فواصل بین شیردهی را افزایش دهد. به عنوان مثال ممکن است ابتدا مادر در

طول صبح شیردهی را قطع کند پس از یک یا دو هفته، شیردهی در طول

بعد از ظهر را هم قطع کند. سرانجام در طول شب هم قطع کند.

○ حاملگی مادر: در زمان حاملگی قطع شیردهی لازم نیست. کیفیت شیر مادر در

هنگام حاملگی خوب است ولی ممکن است مقدار آن کاهش یابد، بنابراین مادر

حامله ای که شیر هم می دهد به غذای اضافی نیاز دارد.



هرم غذایی





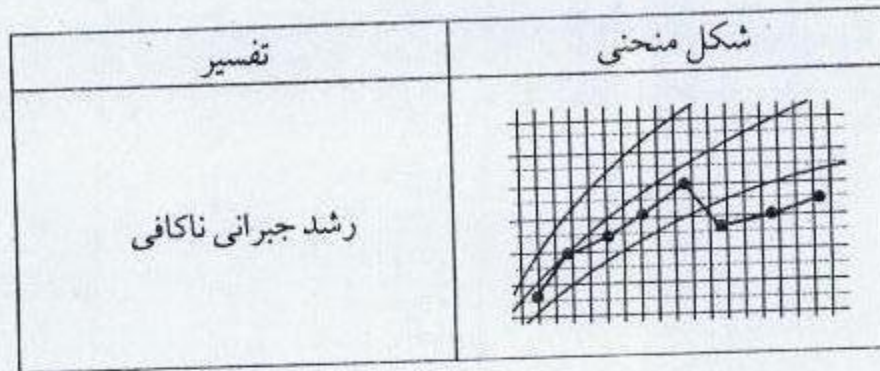
○ ذائقه سازي: معمولا کودکان غذاهایی را دوست ندارند و نمی خورند که یکی از اعضای خانواده از خوردن آن امتناع کند و یا اصلا آن غذا در سفره خانواده جایی نداشته باشد. ذائقه کودکان را میتوان از آغاز دوره تغذیه تکمیلی ساخت برای مثال اگر به کودکی غذای کاملاً بی نمک داده شود او کم کم به این غذا عادت می کند. اگر کودک غذایی را دوست نداشت به او چندروز ندهد ولی بعد دوباره آنرا به کودک بدهد. هرگز جلوی کودک به دیگران نگویند که فلان غذا را دوست ندارد این گفتار موجب می شود که کودک نخوردن آن غذا را به عنوان رفتار تثبیت شده خود بپذیرد و از آن بصورت ابزاری برای جلب توجه دیگران استفاده کند.



○ پایش رشد به معنی پیگیری رشد، عبارتست از وزن کردن مرتب و دوره ای کودکان، رسم منحنی رشد وزنی و انجام به موقع اقدام های لازم برای بهبودی وضعیت تغذیه و سلامت آنان و پیگیری از سوء تغذیه شان. پایش رشد باید هرچه زودتر پس از تولد شروع شود و تا ۶ سالگی ادامه یابد.

○ کودک باید در سال اول زندگی هر ماه یکبار، در سال دوم هر دو ماه یکبار، در سال سوم هر سه ماه یکبار و از آن پس تا ۶ سالگی، هر ۶ ماه یکبار وزن شود.



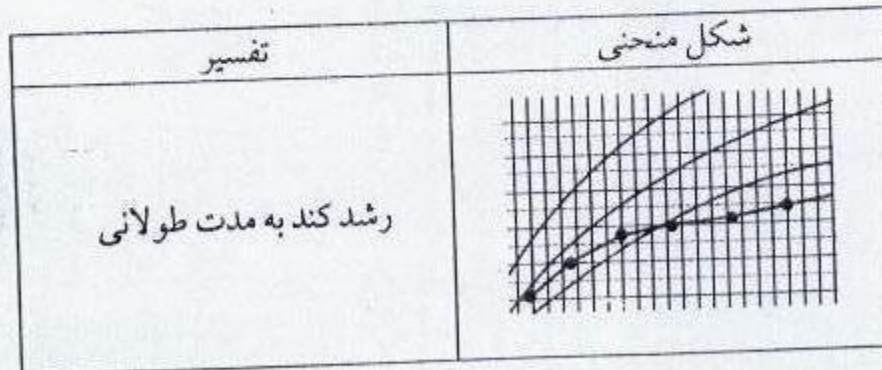


توصیه‌ها

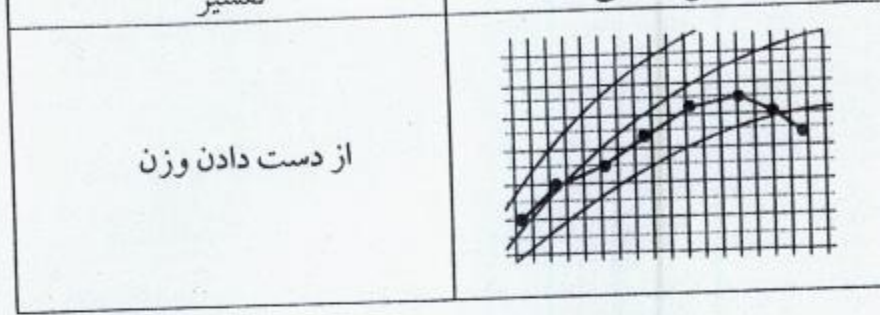
این حالت وقتی است که وزن در حال جبران شدن است ولی کافی نیست. این حالت نشانهٔ بهبودی نیست. شایع‌ترین علت چنین حالتی بیماری، بدرفتاری با کودک و به دنیا آمدن کودک دیگر است. توصیه‌های زیر مفید است:

- ☐ هر نوع عقونت باید درمان شود.
- ☐ تغذیه با شیر مادر ادامه پیدا کند.
- ☐ تغذیهٔ کمکی کودک در دفعات بیشتر باشد.
- ☐ پی‌گیری رشد به طور هفتگی انجام شود

۷



توصیه‌ها



توصیه‌ها

کاهش وزن یک نشانه خطرناک است. کاهش وزن در کودکان زیر شش ماه خطرناک‌تر است. مهم‌ترین علت آن بیماری‌های عفونی است. توصیه‌های زیر مفید است:

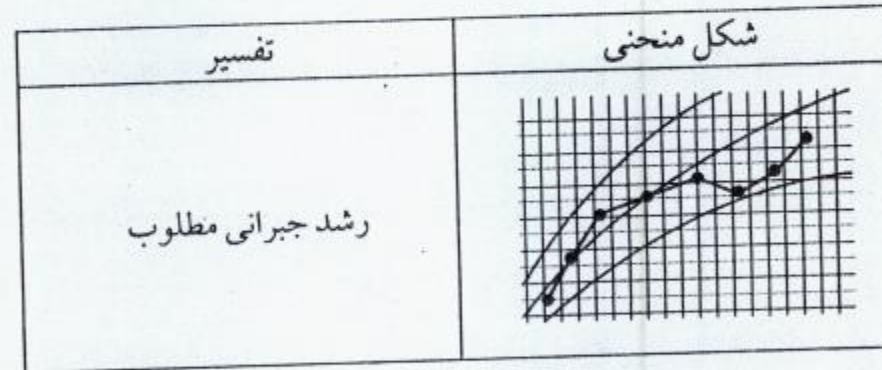
☐ درمان هر نوع عفونی که وجود دارد.

☐ تداوم تغذیه با شیر مادر

☐ دادن غذای اضافه به کودک

☐ پی‌گیری رشد به صورت هفتگی

۵



توصیه‌ها

این حالت وقتی است که وزن از دست رفته در حال جبران باشد. این رشد سریع نشانه بهبودی است. کودک در این حالت گرسنه است. توصیه‌های زیر مفید است:

☐ غذای اضافی به کودک داده شود.



○ سوء تغذیه پروتئین- انرژي:

○ کمبود پروتئین – انرژي : کوچکی اندام کمبود وزن و قد نسبت به سن است. شکم به علت ضعف عضلانی از طرفی و نوع رژیم غذایی پر حجم از طرف دیگر برجسته می شود. این کودک در برابر عفونت ها مقاومت ندارد و بیشتر از کودکان خوب تغذیه شده به بیماری مبتلا می شود و طول مدت بیماری او نیز بیشتر خواهد بود.

○ علل سوء تغذیه پروتئین – انرژي: ۱- بیماری ۲- فقر ۳- نا آگاهی ۴- عدم دسترسی به مواد غذایی

○ تغییر دادن و بهبود رژیم غذایی افراد مبتلا به سوء تغذیه پروتئین – انرژي:

○ ۱- افزایش مقدار غذا

○ ۲- افزایش تعداد وعده ها (حداقل ۶ بار)

○ ۳- افزایش تنوع غذایی

○ ۴- افزودن روغن و کره به غذای کودک

○ ۵- در صورت امکان تخم مرغ، شیر، گوشت و یا ماهی هم به کودک بدهند.



منابع غذایی آهن



○ کم خونی ناشی از فقر آهن:

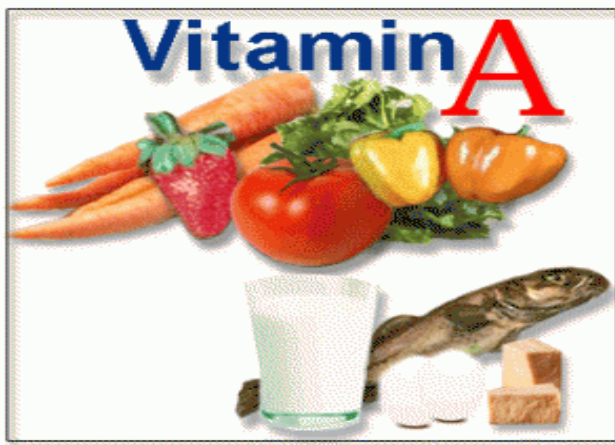
○ در مواد غذایی دو نوع آهن هم و غیر هم وجود دارد. آهن هم در گوشت قرمز، ماهی و مرغ و جگر وجود دارد. آهن هم از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و در حدود ۲۰ - ۳۰٪ آن جذب می شود. آهن غیر هم در منابع گیاهی مثل غلات، حبوبات، سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها، انواع خشکبار برگه هلو، الو، زردالو، خرما، کشمش و ... و همچنین زرده تخم مرغ وجود دارد. جذب آهن غیر هم شدیداً تحت تأثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد و وجود مواد غذایی حاوی ویتامین ث (موجود در سبزی و میوه جاتی مثل مرکبات و گوجه فرنگی) جذب آهن غیر هم را افزایش می دهد. اسید فیتیک موجود در سبوس غلات، اسید اکزالیک در اسفناج، تانن ها در چای، قهوه، کاکائو و دم کرده گیاهی همراه با غذا، املاحی مانند کلسیم، فسفر، منیزیم و روی و جلوگیری از خاک خوری زنان باردار کاهش دهنده جذب آهن هستند.





- عوارض کم خونی در بزرگسالان : کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت، کاهش قدرت یادگیری در کودکان و کاهش ظرفیت و توان کاری همراه است و در نهایت موجب افزایش تولد نوزادان کم وزن و مرگ و میر در حین زایمان می شود.
- عوارض کم خونی فقر آهن در شیرخواران ۶ ماهه تا ۹ ساله عبارتند از:
- اختلال در تکامل و هماهنگی سیستم اعصاب حرکتی
- اختلال در تکامل گفتاری و پیشرفت در امور تحصیلی
- تغییرهای رفتاری مانند بی تفاوتی، خستگی، بی حسی و غیره
- کاهش فعالیت جسمی
- پیشگیری از کمبود آهن: دادن قطره آهن از پایان ۶ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲۴ ماهگی به میزان ۱۵ قطره و برای کلیه شیرخوارانی که کمتر از ۲۵۰۰ گرم وزن دارند از زمانیکه وزن آنها دوبرابر وزن هنگام تولد دارند تا پایان ۲۴ ماهگی قطره آهن ۱۵ قطره.
- مادران باردار باید از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص فروسولفات مصرف نمایند.





○ کمبود ویتامین A بر روی چشم و بینایی اثر می گذارد و نشانه های کمبود این ویتامین شب کوری و سپس خشکی چشم و بالاخره کوری است.

○ ویتامین A به طور کلی به دو دسته ویتامین A و کاروتنوئیدها (پیش ساز ویتامین A) تقسیم می شود. ویتامین A در مواد غذایی حیوانی مثل شیر پرچربی، جگر، خامه، کره، پنیر پرچرب، زرده تخم مرغ و روغن کبد ماهی وجود دارد و کاروتنوئیدها در مواد غذایی گیاهی مثل گوجه، فلفل دلمه ای قرمز، میوه های زردرنگ مثل زردالو، طالبی، انبه و سبزی های برگ سبز مثل اسفناج، جعفری و کاهو و سبزی های زردرنگ مثل هویج، کدو حلوایی.





○ اختلالات ناشی از کمبود ید:

○ کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید که در جلوی گردن قرار دارد می شود به این علامت گواتر می گویند.

○ کمبود ید علاوه بر گواتر، مرده زایی، نازایی، سقط جنین، لوچی چشم، اختلالات دیگری مثل عقب ماندگی ذهنی، کری و لالی، اختلال در ایستادن، راه رفتن و رشد جسمی کودکان می شود.

○ مهمترین منبع ید مواد غذایی دریایی مثل ماهی های اب شور، صدف و جلبک های دریایی و گیاهان سواحل دریا می باشند. ید موجود در گیاهان به مقدار ید خاکی بستگی دارد که گیاه در آن روئیده است. مواد گواتروژن مانع جذب ید می شوند. این مواد در بادام زمینی، گیاهان خانواده کلم، کاساوا و بعضی دانه های روغنی است. مواد گواتروژن بر اثر حرارت از بین می روند. به علاوه زمانیکه این مواد غذایی روزانه به مقدار زیاد مصرف شوند باید نگران گواترزا بودن آنها بود. سلنیوم نیز در جذب ید مداخله می کند.

○ برای پیشگیری از کمبود ید مصرف نان و اب و نمک حاوی ید پیشنهاد می شود.





عوامل موثر بر سوء تغذیه:

- ۱- بیماری های عفونی و انگلی:
- بیماری های عفونی موجب کاهش مقاومت بدن میشود و به دنبال عفونت، به دلیل کم اشتهاهی کودک، مصرف ذخایر بدن، جذب کم غذا و خرافات و عادات غذایی نادرست، سوءتغذیه بوجود می آید.
- پیشگیری از عفونت: کم شدن تماس فرد با میکروب یا انگل که برای این منظور رعایت بهداشت محیط مانند وجود آب آشامیدنی پاکیزه و سالم، مستراح بهداشتی، فاضلاب و زباله و... اهمیت زیادی دارد. بهبود وضع تغذیه، واکسن و شیر مادر در ایجاد مصونیت عالی است.





- عفونتهای حاد تنفسی در کودکان:

- چون کودکان در دوره بیماری کم اشتها می شوند بنابراین بهبود وضعیت تغذیه از روشهای زیر صورت می گیرد.

- در طول بیماری و حداقل دو هفته بعد از آن باید با زیاد کردن تعداد دفعات غذاخوردن، از عقب ماندن رشد او جلوگیری کرد.

- برای اینکه غذاخوردن کودک آسانتر باشد، بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش و فرنی که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده شود.

- بهتر است غذای کودک با اضافه کردن روغن مایع یا کره چرب تر شود تا انرژی بیشتری به کودک برساند.

- برای کودکی که به سرماخوردگی و سرفه مبتلاست، دادن مایعات فراوان مثل آب، شیر، چای کمرنگ و ابمیوه بسیار مفید است.





- ابتلای کودک به اسهال:
- در این هنگام هرگز نباید شیردادن را قطع کرد بلکه باید علاوه بر استفاده از محلول ا-آر-اس تعداد دفعات شیردادن را نیز افزایش دهد.
- اگر کودک غذای کمکی نیز می خورد باید تعداد دفعات را بیشتر و مقدار انرا کمتر کرد. باید به او غلات و سایر غذاها مانند گوشت، ماهی، سبزی و حبوبات داد. هر قدر که مایل است به او مایعات بدهید ولی از دادن چای شیرین، آب قند، نبات داغ به کودک خودداری کرد چون باعث تشدید اسهال می شود. آب سیب برای او مفید است. میوه های کال و غلات سبوسدار که هضم آنها مشکل است توصیه نمی شود.
- مایعاتی که برای پیشگیری یا درمان کم ابی به کار می روند مانند سوپ، لعاب برنج، دوغ و یا محلول ا-آر-اس استفاده کرد.
- در صورتیکه کودک با شیر گاو یا شیر خشک تغذیه می شود، هنگام اسهال، باید از رقیق کردن شیر خودداری کرد و باید انرا به همان صورت قبلی به کودک داد.





- بیماری های انگلی مثل الودگی با کرمک و ژیا ردیا:
- انگل به موجود زنده ای اطلاق میشود که در داخل یا خارج بدن موجود دیگری زندگی می کند و غذای خود را از بدن آن موجود مثل انسان بدست می آورد و موجب کم خونی، بسته شدن روده ، ایجاد حساسیت و سوءتغذیه می کند.
- جهت پیشگیری از الودگی نکات زیر را رعایت کنید:
- رعایت بهداشت فردی، کوتاه کردن ناخن ها و شستشوی دستها با اب و صابون بعد از اجابت مزاج و قبل از غذاخوردن
- عوض کردن لباس زیر و ملحفه کودک مبتلا و شستشوی آن با اب داغ
- دفع بهداشتی زباله و جلوگیری از ورود مگس به خانه ها و مکانهای تهیه، تولید و طبخ مواد غذایی
- مصرف نکردن اب و غذای الوده بویژه در مسافرت
- شستن سبزی ها و میوه ها طبق اصول بهداشتی



با تشکر از توجه شما

